

KÜCHENRATGEBER

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK | LENA MERZ

SCHLANK MIT SIRTFOOD



G|U

SIRTUINE: FOOD-FACTS

Gruppe von Enzymen, die im Körper Schutz- und Reparaturfunktionen erfüllen und den Alterungsprozess verlangsamen.

Auslöser für die Bildung von Sirtuinen im Körper sind die Inhaltsstoffe bestimmter Pflanzen (Sirtuinaktivatoren).

Sirtuine regen Stoffwechsel und Fettabbau im Körper an und lassen sich gezielt zur Gewichtsabnahme einsetzen.



Sirtuinaktivatoren sind eigentlich Schutzstoffe der Pflanzen gegen Schädlinge aus der Umwelt. _____

Am größten ist der Effekt, wenn verschiedene sirtuin-haltige Lebensmittel in einer Mahlzeit kombiniert werden. _____

Wer täglich sirtuinhaltige Lebensmittel und Gewürze verzehrt, kann ihren positiven Effekt voll nutzen. _____

SO GEHT'S: ABNEHMEN MIT SIRTFOOD

KALORIENMASS:

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien über die Nahrung aufnehmen, als der Körper in 24 Stunden verbraucht. Bei der Sirtfood-Diät gelten 1800 kcal pro Tag als Maßstab, um eine wirksame Kalorienrestriktion zu erreichen. Kombinieren Sie also Frühstück, Mittag- und Abendessen so, dass diese Kalorienzahl nicht überschritten wird.



ESSENSPAUSEN:

In 16- bis 18-stündigen Essenspausen lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. Währenddessen läuft ein körpereigenes Recyclingprogramm (Autophagie) ab, das Reparaturprozesse in Gang setzt. Die dafür zuständigen Enzyme sind die Sirtuine. Je länger die Fastenphase, umso mehr profitiert der Körper.



BEWEGUNG:

Auch durch Sport können Sie Ihre Kalorienrestriktion verstärken. 10 000 Schritte pro Tag ergeben schon ein Kaloriendefizit von bis zu 3000 Kalorien pro Woche. Kraftsport und Intervalltraining ergänzen die körpereigenen Reparaturprozesse. Denn sie setzen Stressreize und lösen damit heilende Kompensationsmechanismen aus.



SIRTFOD-LEBENSMITTEL I

ÄPFEL

Wirken durch Phloretin antioxidativ, beeinflussen die Aktivität der Thrombozyten (Blutplättchen) und schützen Herz und Kreislauf.



AUBERGINEN, HEIDELBEEREN, HIMBEEREN

Enthalten Anthocyan. Dieser Pflanzenfarbstoff schützt Gene und Zellen und wirkt krebshemmend.



BLUMENKOHL & BROKKOLI

Ihr Sulforaphan wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.



CHILISCHOTEN

Capsaicin gibt nicht nur den Schoten Schärfe, sondern verdünnt auch das Blut, senkt den Blutzucker und regt den Fettstoffwechsel an.



KNOBLAUCH

Sein Allicin wirkt antibakteriell, cholesterinsenkend und zellschützend.



BUCHWEIZEN

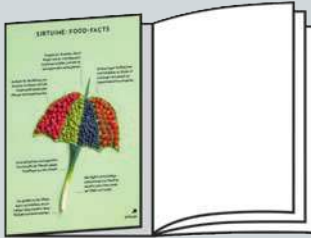
Senkt den Blutzuckerspiegel mit Inositol, ist reich an B-Vitaminen, Bioflavonoiden und Co-Enzym Q10.



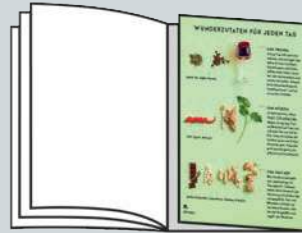
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

SIRTUINE:
FOOD-FACTS

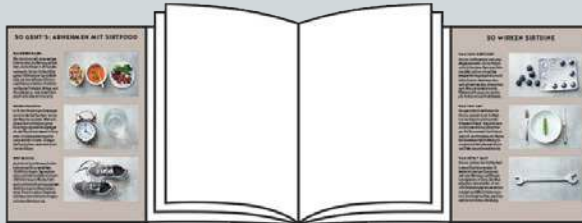


WUNDERZUTATEN
FÜR JEDEN TAG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ABNEHMEN
MIT SIRTFOOD



Immer griffbereit:

SO WIRKEN
SIRTUINE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 MITTAGESSEN



40 ABENDESSEN

04 DIE AUTOREN

05 EI IM GLAS MIT FETACREME

42 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KNÄCKEBROT MIT EDAMAME-HUMMUS UND LACHS

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DEN HUMMUS

Salz

200 g TK-Edamame-Bohnen
(grüne Sojabohnenkerne)

2 Knoblauchzehen

4 EL Zitronensaft

2 EL Tahin (Seampaste)

schwarzer Pfeffer

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

HUMMUS: In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Edamamekerne darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher füllen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Zitronensaft, Tahin, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und alles cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DIE BROTE

4 Scheiben Knäckebrot

100 g Räucherlachs in Scheiben

schwarzer Pfeffer

BROTE: Die Knäckebrotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit dem Lachs belegen und mit Pfeffer übermahlen. Die Brote auf zwei Tellern anrichten und servieren.

DEKO-TIPP

Noch ein paar frische Sprossen auf die Brote, schon sehen sie besonders dekorativ aus. Außerdem passt der Geschmack der Sprossen wunderbar zu Hummus und Lachs.



BUCHWEIZEN-AUFLAUF MIT KÜRBIS

HERBST-REZEPT

80 g Buchweizen
350 g Hokkaido-Kürbisfrucht-
fleisch (½ Hokkaido-Kürbis)
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
120 g Kirschtomaten
60 g Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie
3 EL Zitronensaft

- 1** Den Buchweizen mit 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann bei sehr kleiner Hitze zugedeckt ca. 18 Min. garen.
- 2** Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 12 Min. anbraten. Den Knoblauch unterrühren.
- 3** Währenddessen den Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen, Parmesan fein reiben. Den gegarten Buchweizen zum Kürbis in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Kürbis-Masse in eine Auflaufform füllen, die Tomaten darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- 4** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.